

# WEWE NI MWASILANI WA KARIBU NA KISA CHA COVID-19, NINI SASA?

Mwongozo huu ni wa watu waliotambulishwa kama **Mwasilani wa Karibu** na mtu aliyeambukizwa COVID-19. Hii inafafanuliwa kama mtu ndani ya futi 6 kwa jumla ya dakika 15 au zaidi katika kipindi cha saa 24 kwa sababu kisa hiki kinachukuliwa kuwa kinaweza kuambukizwa (saa 48 kabla ya dalili zao kuanza; kwa visa visivyo na dalili, saa 48 kabla ya tarehe ambayo walipimwa.)

## Ishara na dalili za COVID-19

Dalili za kawaida zaidi za virusi nya korona ni homa na kikohozi, upungufu wa pumzi, kupoteza uwezo wa kuonja ladha/kunusa, vidonda nya kooni, maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, baridi, kuhara, na kichefuchefu/kutapika. Dalili hizi pia zinaweza kutokana na maradhi mengi. Ukiwa na homa au dalili zozote, haimaanishi kuwa una COVID-19, lakini unafaa kuwasiliana na mhudumu wako wa afya mara moja kwa ajili ya kipimo cha COVID-19.

## Kipindi cha Ufuatiliaji

**Kaa nyumbani au katika hali sawa kwa wiki mbili zinazofuata. Epuka maeneo yenye umati, shughuli za umma, na ukae mbali na wengine.** Hii inamaanisha kuwa unafaa kukaa nje ya maeneo ya umma ambapo mgusano wa karibu na wengine unaweza kutokea (mfano, vituo nya ununuzi, ukumbi wa filamu, viwanja), maeneo ya kazi, shule na mipangilio mingine ya darasani, na maeneo ya usafiri wa umma (mfano, basi, gari la moshi, teksi) kwa kipindi cha kipindi chako cha ufuatiliaji isipokuwa ikiidhinishwa na idara ya afya ya jimbo au ndani. Waasilani wa karibu bado wanahitaji kuingia karantini kwa siku 14 kuanzia mfiduo wao wa mwisho isipokuwa iwapo mtu aliyeambukizwa na mwasilani wa karibu walikuwa wamevaa barakoa kila mara wakati wa mfiduo wao; hii inaweza kumwepusha mwasilani kukaa karantini.

Unapendekezwa kujifutilia kwa dalili kwa **siku 14** kufuatia mfiduo wako wa mwisho na mtu aliye na COVID-19. Hii **HAIMAANISHI** kuwa utakuwa mgonjwa wa COVID-19.

Kuna chaguo kwa waasilani wa karibu ili kupunguza idadi ya siku ambazo watahitaji kukaa karantini kufutilia mfiduo na mtu aliyeambukizwa na COVID.

- Ikiwa utaendelea kutokuwa na dalili, unaweza kupunguza kipindi chako cha karantini kutoka siku 14 hadi siku 10 baada ya mfiduo wako wa mwisho na mtu aliyeambukizwa na COVID.
- Ukipimwa na kupatikana kuwa huna maambukizo ya kipimo cha kirusi cha COVID-19 (PCR au antjeni ya haraka), unaweza kupunguza karantini yako hadi siku saba baada ya kisa kuachiliwa kutoka kwenye kujitenga. Kipimo hiki kinaweza kukusanya si mapema ya kabla ya saa 48 kabla ya tarehe yako ya kutoka karantini, hivyo mapema zaidi unayoweza kupimwa ni siku ya sita baada ya tarehe yako ya mfiduo. Lazima uendelee kukaa karantini huku ukisubiri majibu.

Baada ya kuondoka kwenye karantini, unafaa

- Kufutilia dalili hadi siku 14 baada ya mfiduo.
- Ukiwa na dalili, jitenge mara moja na uwasiliane na mamlaka yako ya ndani ya afya ya umma au mtoa huduma ya afya.
- Vaa barakoa, kaa angalau futi 6 kutoka kwa wengine, nawa mikono yako, epuka na umati, na uchukue hatua nyingine ili [kuzuia msambao wa COVID-19](#).

# WEWE NI MWASILANI WA KARIBU NA KISA CHA COVID-19, NINI SASA?

Wakaaji wa vituo vya utunzaji wa muda mrefu na mipangilio mingine ya maisha ya vikundi hawajumuishwi kwenye mwongozo mpya na wanafaa kuingia karantini kwa siku 14 kamili.

Kikokotoo cha karantini kinaweza kupatikana katika [health.nd.gov/closecontact](https://health.nd.gov/closecontact).

Zingatia kupimwa siku 7-10 baada ya mfiduo wako wa mwisho na mtu aliyeambukizwa na COVID-19, hata kama huna dalili na upange kuingia karantini kwa kipindi cha siku 14 kamili. Kipimo cha umma cha bila malipo katika North Dakota nzima kinapatikana kwa mtu yejote ambaye angependa kupimwa COVID-19. Bofya [hapa](#) ili kupata taarifa iliyosasishwa kuhusu matukio ya kipimo cha bila malipo.

Ukiwa mganjwa na umepimwa kipimo cha COVID-19 katika kipindi hiki na kupatikana kuwa **Una ugonjwa huo**. NDDoH itafanya kazi nawe katika kuendeleza ufuatiliaji wako kama kisa cha COVID-19 kilichothibitishwa.

Waasilani binafsi hawahitaji kwenda karantini isipokuwa wakiambiwa kuwa wao pia ni mwasilani moja kwa moja wa karibu na kisa kilichothibitishwa.

## Angalia hali yako ya joto na dalili

Ni muhimu sana kwako kufuatilia afya yako kila siku ili uweze kuhudumiwa na kutibiwa haraka ukiwa mganjwa. Kutegemea kinachojulikana kutoka kwa maambukizo mengine ya virusi vya korona, siku 14 ndio muda mrefu zaidi kati ya mfiduo wako wa COVID-19 na dalili zikianza.

- Pima joto lako (tumia ilivyoelekeza katika maelekezo ya kipimajoto) **mara 2 kwa siku:**
  - **mara moja asubuhi na tena jioni** (ukisahau, pima joto lako mara moja tu ukikumbuka)
- Unafaa pia kuangalia joto lako wakati wowote ukihisi kuwa una homa au kuhisi ni kama una homa.
- Nakili joto lako mara mbili kwa siku, kila siku pamoja na yoyote kati ya dalili zilizoorodheshwa hapa chini.

Iwapo umewahi (100.4°F au zaidi), kikohozi, upungufu wa pumzi, au dalili nyingine kama vile kupoteza uwezo wa kuonja ladha/kunusa, baridi, vidonda vya kooni, maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, kuhara au, kichefuchefu/kutapika, unafaa kupimwa COVID-19.

## Nafaa kufanya nini nikiwa mganjwa katika kipindi hiki cha ufuatiliaji?

**Isipokuwa ni dharura, USIENDE kwenye kituo cha afya au hospitalini bila kupiga simu kwanza.** Kupiga simu kwanza kutasaidia kituo cha afya au hospitali ili wajiandae kukusalimia na kukutunza kwa njia salama zaidi. Iwapo ni lazima uende hospitalini kabla ya kupiga simu, arifu mfanyakazi mara moja kuwa unafuatiliwa kwa ajili ya COVID-19. Kwa maswali zaidi ya COVID-19, piga simu kwa nambari ya simu ya afya ya umma ya NDDoH katika 1-866-207-2880, kati ya 8 a.m. na 5 p.m. Jumatatu hadi Jumamosi.